# O RITUAL DO *SONO INFANTIL*

É possível ajudar a criança a dormir melhor. Especialistas em saúde infantil ensinam a melhor rotina de sono saudável para o bebê desde seu nascimento até os 5 anos de idade

texto **PRISCILA PEGATIN**

***Os recém-nascidos dormem muito, mas o sono é fragmentado. Esse dorme e acorda acontece porque a criança não consegue diferenciar o dia da noite***

Quem vê um bebê dormindo não imagina a calmaria que a cena traz para os pais. Isso porque o sono infantil, ou melhor, a falta dele é um dos pesadelos que perturbam toda a família. Porém, enquanto as noites em claro preocupam, o excesso de sono está longe de ser um alívio. Para entender de vez o que se passa em cada noite dos pequenos e como encontrar um equilíbrio saudável nas horas dormidas, especialistas explicam as fases do sono do nascimento até os 5 anos e dão dicas para trazer de volta as noites serenas.

Se preocupar com o sono dos filhos é tão importante quanto focar na alimentação e na boa higiene. As horas dormidas na infância contribuem para o crescimento, a manutenção da saúde, a maturação do sistema nervoso central e o desenvolvimento de mecanismos de memória, regulação emocional e atenção, além de dar uma ajuda extra no aprendizado. Em contrapartida, o sono insuficiente causa desordem na saúde, no comportamento, no bem-estar e até no peso das crianças.

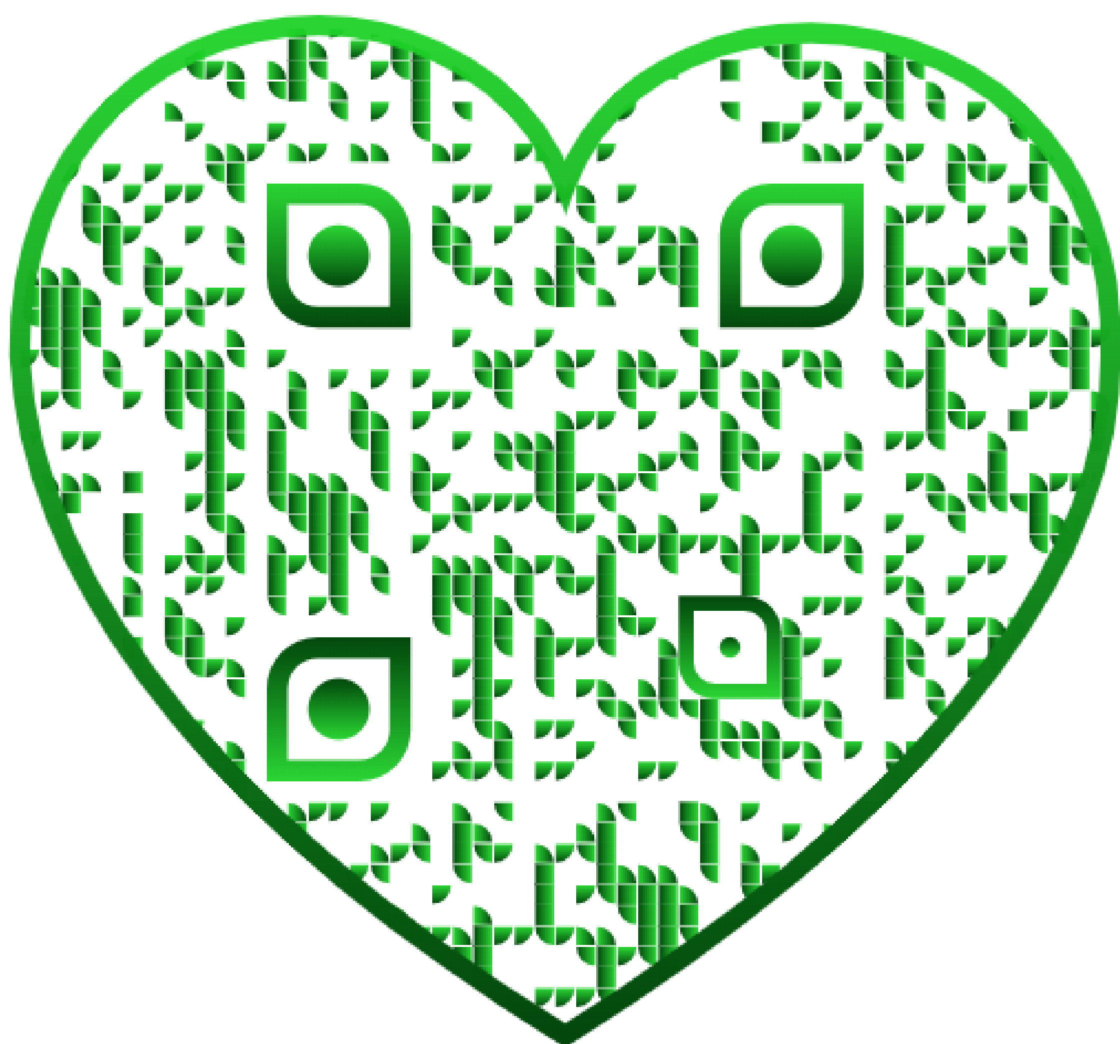
Mas não é apenas a quantidade de horas dormidas que deve ser avaliada, segundo especialistas, é preciso dormir com qualidade. "Um sono de qualidade é aquele que não é fragmentado, em que a criança consegue adormecer sozinha, sem que ninguém a faça dormir. É um sono mais longo, e a criança acorda bem, tranquila e feliz no dia seguinte", explica Letícia Soster, neuropediatra e diretora da Associação Brasileira do Sono (ABS).

## O dormir nos primeiros dias

Enquanto o sono parece um assunto fácil na teoria, na prática requer uma dose a mais de paciência e dedicação. Entre os pequenos pode-se dizer que os recém-nascidos são de longe os mais dorminhocos, e esse sono todo segue até o terceiro mês de vida. Segundo a Fundação Nacional do Sono, organização americana especializada no assunto, é comum o bebê dormir de 14 a 17 horas por dia, despertando a cada três ou quatro horas.

Esse dorme e acorda acontece porque a criança, até os 3 meses, não produz melatonina, hormônio regulador do sono, e não consegue diferenciar o dia da noite. "A fonte de melatonina vem do leite materno", pontua Déborah Moss, neuropsicóloga especialista em comportamento e sono infantil (SP). Aí não tem jeito, os pais precisam se adaptar.

Já a partir do quarto mês a rotina começa a mudar e os bebês passam de 12 a 15 horas dormindo. Dividindo, ficaria uma soneca de manhã (1 hora), outro cochilo após o almoço (de 1 a 2 horas) e outro no final da tarde (de 1 ou 2 horas), acrescentando o sono noturno, com despertar de duas a três vezes. É a deixa para os pais estabelecerem hábitos de sono saudáveis, pois os bebês dormem à noite por cinco ou mais horas seguidas. ▶





## FAÇA A SUA PARTE

● **ABAIXE A LUZ.** Desde bebê, perto da hora de dormir, deixe o ambiente mais calmo, baixe a luminosidade e evite estímulos.

● **A POSIÇÃO CERTA.** No berço coloque a criança de barriga para cima e evite travesseiros.

● **CUIDE DA ALIMENTAÇÃO.** Se precisar amamentar ou trocar o bebê, faça-o sem estímulos ou luz direta. Para crianças maiores, ofereça lanches leves à noite.

● **PREPARE UM RITUAL.** Crie uma rotina de sono do bebê: tomar banho, colocar o pijama, escovar os dentes, ir para a cama e ler uma história funciona bem.

● **TENHA HORÁRIOS DEFINIDOS.** Complete essa lista adotando horário para deitar e para levantar.

● **NADA DE DISTRAÇÕES.** Proíba o uso de eletrônicos ao menos uma hora antes de a criança ir dormir.

● **ESTIMULE DURANTE O DIA.** Procure manter a criança ativa e ocupada em atividades prazerosas enquanto ela estiver acordada.





*Manter a criança acordada e ativa durante todo o dia com a intenção de que ela durma a noite inteira não é boa estratégia. Dormir exausto deixa o pequeno mais agitado e com dificuldade para se acalmar e pegar no sono*

## Do primeiro ao quinto ano

O amadurecimento biológico dos meses seguintes vem acompanhado de menos sono e mais interação social. Isso significa que ao completar 1 ano, até os 3, a criança dorme entre 11 e 14 horas e perde o interesse pelas sonecas, porém uma ou duas devem ser mantidas. Por falar nisso, elas diminuem ainda mais até os 5 anos de idade. Já o tempo de sono noturno aumenta e bastante. Os pais podem levar os pequenos pra cama entre 19h e 21h, por exemplo, e despertar às 6h ou 8h.

Apesar de a Fundação Nacional do Sono divulgar a quantidade recomendada de sono, Cristiane dos Santos, pediatra e presidente do Departamento de Medicina do Sono na Criança e no Adolescente da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP), explica que os pais devem observar qual a real quantidade de sono que vai atender às necessidades do seu filho. "É preciso observar o humor, pois se a criança não dorme direito fica irritada; o crescimento, já que o hormônio do crescimento é secretado durante o sono; e as infecções, uma vez que sono insuficiente pode prejudicar as defesas do organismo", detalha.

## Sonecas são bem-vindas

Apesar dos sonos mais longos à noite, as sonecas não devem ser abolidas na infância. É verdade que há mães que preferem manter a criança acordada e ativa durante todo o dia com a intenção de que ela durma a noite inteira. Mas esse é um mero engano. "Dormir exausto pode ser prejudicial, tornando os bebês mais agitados, com dificuldade para relaxar, se acalmar e ter sono", alerta Déborah. Por isso, a indicação da soneca é quase obrigatória. "A soneca é importante porque a criança tem necessidade de sono maior do que o adulto", resume Letícia.

Esse cochilo diurno pode variar de 40 minutos a duas horas, dependendo do metabolismo de cada um. Letícia pontua que o equilíbrio entre soneca e sono noturno se dá quando um não atrapalha o outro. Uma dica é proibir cochilos depois das 16h, regra que não se encaixa para os recém-nascidos e bebês, que ainda assim terão sono para a noite.

## O medo do despertar noturno

Você já se perguntou por que o recém-nascido acorda várias vezes à noite? Pois é, isso é normal para a criança até os 5 anos de idade, com ou sem soneca diurna. Fome, necessidade de trocar a fralda, frio, calor ou só para ter certeza de que alguém está por perto constam entre os principais motivos. Se para os pequenos é algo comum, para os pais é aí que o sono vira pesadelo. Afinal, o que fazer para a criança pegar no sono novamente?

A primeira orientação é verificar as necessidades básicas listadas acima. O passo seguinte é apenas observar se o bebê consegue voltar a dormir sozinho. Conversar com ele em tom suave e tocá-lo traz o sono de volta. Mas, quando o choro noturno não cessa, uma opção é embalar a criança ou amamentar até que ela fique sonolenta. Porém, Déborah ressalta que é contraindicado manter o embalo até que a criança pegue no sono. "Pode-se criar uma dependência e, ao acordar no meio da noite, [*o bebê*] vai precisar desse estímulo para voltar a dormir", explica.

Embora não seja um consenso entre os profissionais, muitos afirmam que a partir dos 6 meses os pais podem demorar um pouco mais para prestar assistência. Deixar a criança acordada por três minutos sozinha aumenta as chances de ela voltar a dormir.

## Dormir bem se aprende

Todo esse processo do despertar noturno é um gatilho para lembrar que é preciso ensinar o filho a dormir. "Instintivo é dormir derrubado pelo cansaço. O relaxar, parar para se desligar das coisas e adormecer é uma habilidade aprendida e um marco no desenvolvimento neurológico da criança", diz Letícia.

Para garantir a independência dos pequenos, os pais, desde cedo, devem adotar hábitos que levem o bebê a entender que precisa dormir. Por falar nisso, proporcionar um ambiente aconchegante e criar uma rotina é fundamental. No entanto, tem sinais que os próprios pequenos dão de que é preciso uma pausa. Choro, caretas, bocejo, semblante mais sério e coceira nos olhos são indícios de que chegou a hora de ir para o berço. Boa noite! ■



## QUANTAS HORAS A CRIANÇA PRECISA DORMIR?

A maioria dos pais sabe que os filhos precisam dormir bem, mas é comum surgirem dúvidas sobre a quantidade de horas indicada para cada fase dos pequenos. Como forma de orientar os familiares e os médicos, o Brasil adota as recomendações da Fundação Nacional do Sono, organização americana especializada no tema. A recomendação a seguir considera o tempo de sono ideal no dia e suas variações.



**RECÉM-NASCIDO (0 A 3 MESES)**
**Tempo de sono recomendado:** entre 14 e 17 horas
**Horas de sono aceitável:** mínimo de 11 e máximo de 19 horas



**BEBÊS (4 A 11 MESES)**
**Tempo de sono recomendado:** entre 12 e 15 horas
**Horas de sono aceitável:** mínimo de 10 e máximo de 18 horas



**CRIANÇAS (1 A 2 ANOS)**
**Tempo de sono recomendado:** entre 11 e 14 horas
**Horas de sono aceitável:** mínimo de 9 e máximo de 16 horas



**PRÉ-ESCOLAR (3 A 5 ANOS)**
**Tempo de sono recomendado:** entre 10 e 13 horas
**Horas de sono aceitável:** mínimo de 8 e máximo de 14 horas